

## Questionnaire : Échelle de l'altruisme

### Instructions

Merci de lire chaque phrase. Après chaque phrase vous indiquerez entre crochets parmi ces 5 propositions, la fréquence à laquelle vous avez effectué le comportement dans votre vie :

- A. **Jamais**
- B. **Une fois**
- C. **Plus d'une fois**
- D. **Souvent**
- E. **Très souvent**

Pour éviter de déborder dans la phrase, vous pouvez simplement utiliser les lettres majuscules (A à E) au lieu des mots pour remplir les crochets.

### Questionnaire :

1. J'ai aidé à recharger les batteries d'une voiture d'un inconnu. [\_\_]
2. J'ai indiqué le chemin à un inconnu. [\_\_]
3. J'ai fait la monnaie à un inconnu. [\_\_]
4. J'ai donné de l'argent à une association caritative. [\_\_]
5. J'ai donné de l'argent à un inconnu qui en avait besoin (ou qui me l'a demandé). [\_\_]
6. J'ai donné des biens ou des vêtements à une association. [\_\_]
7. J'ai fait du bénévolat pour une organisation caritative. [\_\_]
8. J'ai donné mon sang. [\_\_]
9. J'ai aidé à porter les affaires d'un inconnu (livres, colis, etc.). [\_\_]
10. J'ai retardé un ascenseur ou tenu la porte à un inconnu. [\_\_]
11. J'ai permis à quelqu'un de passer devant moi dans une file d'attente (de supermarché par exemple). [\_\_]
12. J'ai déposé un inconnu en voiture. [\_\_]
13. J'ai signalé une erreur à un employé (de supermarché, boutique...) qui m'aurait fait payer moins cher que prévu. [\_\_]
14. J'ai prêté à un voisin que je ne connaissais pas très bien, un objet de valeur pour moi (un plat, des outils, etc.). [\_\_]
15. J'ai acheté des cartes de vœux solidaires ou un calendrier pour soutenir une bonne cause. [\_\_]
16. J'ai aidé un collègue que je ne connaissais pas très bien, lorsque mes connaissances dépassaient les siennes. [\_\_]
17. Il m'est arrivé de proposer à un voisin de garder ses animaux domestiques ou ses enfants, sans être payé pour cela. [\_\_]
18. J'ai proposé mon aide à une personne handicapée ou âgée, pour traverser la rue. [\_\_]
19. J'ai offert ma place dans un bus ou un train à un inconnu qui était debout. [\_\_]
20. J'ai aidé une connaissance à déménager. [\_\_]

### Résultats :

Il vous suffit enfin d'additionner le total des points pour toutes les questions pour obtenir votre score final.

- La réponse **A** (Jamais) vaut 1 point
- La réponse **B** (Une fois) vaut 2 points
- La réponse **C** (Plus d'une fois) vaut 3 points
- La réponse **D** (Souvent) vaut 4 points
- La réponse **E** (Très souvent) vaut 5 points

Le score maximal atteignable est de **100**, le score minimal possible est de **20**. Le score moyen lui est de **60** points.

**Entre 20 et 60 points :** Vous avez un peu tendance à agir de manière altruiste. Je vous suggère de mettre en pratique [les conseils de l'article](#) pour développer votre altruisme.

**Au-dessus de 60 points :** Vous avez une forte tendance à agir de manière altruiste (plus le score est élevé et plus cette tendance est marquée). Prenez simplement garde à ne pas tomber dans l'excès, en vous oubliant.

Si le calcul vous semble complexe, vous trouverez sur le blog [un test interactif](#) qui se chargera de calculer votre score pour vous.

### Référence :

*Rushton, J. P., Chrisjohn, R. D., & Fekken, G. C. (1981). The altruistic personality and the Self-Report Altruism Scale. Personality and Individual Differences, 2(4), 293–302.*